



# Menu de Vindelle JANVIER 2012



## Le coin des info

Par **légumes d'hiver**, on entend les variétés récoltées durant tout l'hiver, mais aussi les légumes que l'on peut stocker et qui demeurent frais pendant les longs mois de grisaille. Riches en vitamines, les légumes d'hiver viennent varier le quotidien culinaire hivernal. De plus, les choux de Bruxelles, carottes et autres poireaux apportent une touche de couleur dans nos assiettes. Il n'y a rien de plus agréable que de pouvoir déguster des légumes frais, riches en vitamines, au coeur de la mauvaise saison !

Poireau, navet céleri, choux de Bruxelles, endives épinard, chou, carotte, raifort, potiron, haricots secs, lentilles, betteraves.

	<b>lundi 9</b> roussette mayo grillade de porc purée de haricots verts galette des rois crème anglaise	<b>lundi 16</b> betteraves crues rapées rôti de porc endives braisées éclair chocolat	<b>lundi 23</b> radis beurre foie de veau aux oignons macaronis petit suisse demi kiwi	<b>lundi 30</b> rapée de raifort feuilleté de saumon batavia crème chocolat
<b>mardi 3</b> croq fromage raviolis boeuf batavia compote pomme banane	<b>mardi 10</b> trio de salades sauté de dinde tagliatelles fromage blanc/miel	<b>mardi 17</b> tarte aux 3 fromages Moussaka laitue clémentine	<b>mardi 24</b> céleri frais rapé brochette de poisson ébly ratatouille flan vanille	<b>Mardi 31</b> pâté de volaille cornichon sauté d'agneau quinoa fromage clémentine



<b>jeudi 5</b> salade de lentilles quenelle sauce champignons carottes vapeur crème vanille	<b>jeudi 12</b> rapée de navet gratin de poisson semoule fromage poire au sirop	<b>jeudi 19</b> haricots beurre en salade omelette aux pâtes et gruyère poire	<b>jeudi 26</b> feuilleté au fromage goulash de boeuf navet brocolis carottes pomme
<b>vendredi 6</b> carottes rapées fête beignet de poisson purée de pois cassés pomme	<b>vendredi 13</b> p de T cervelas cornichon bifteck gratin de légumes raisin	<b>vendredi 20</b> coleslaw (carotte chou céleri fromage) panga sauce béarnaise P de T vapeur orange	<b>vendredi 27</b> riz olive thon maïs émincé de poulet sauce tomate salsifis fromage



<b>LEGENDE</b> Légumes et fruits crus Légumes et fruits cuits Plat protidique Féculent Produit laitier
---

